

## EF1 - Module 3 Préparation Physique Générale et Récupération

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre les objectifs et les modalités de mise en œuvre de la PPG
- Conduire des échauffements
- Connaître et repérer les seuils de travail
- Conduire des séances de renforcement musculaire
- Repérer les postures et les conduites « à risque »
- Conduire des séances d'étirements
- Conduire des actions de récupération
- Comprendre les enjeux d'une nutrition adaptée
- Echanger et mutualiser sur les expériences individuelles des stagiaires

### DATES ET LIEUX DE FORMATION :

18 - 19 janvier 2021  
Toulouse (31)

### DUREE DE LA FORMATION :

14h

### RESPONSABLE DE LA FORMATION :



Frédéric REBEYROL  
Email : [frebeyrol@ffck.org](mailto:frebeyrol@ffck.org)

### INSCRIPTIONS :

**Service Formation**

Tél : 01 45 11 08 56

Email : [serviceformation@ffck.org](mailto:serviceformation@ffck.org)



### PUBLICS CONCERNES :

- Entraîneurs de Clubs
- Titulaires d'un diplôme professionnel spécifique CK

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

15 jours avant le début de la formation

### TARIFS ET MODALITES FINANCIERES :

	Salarié	Bénévole
Frais pédagogiques	Intégralement Pris en charge* 40€/h (560€)	50€/jour (100€)

\*Prise en charge par l'AFDAS sous réserve d'un accord de financement préalable (aménagement possible du tarif si situation prouvée de non prise en charge avant le début de la formation).

Frais d'hébergement et de restauration : A la charge des stagiaires, pris en charge par l'AFDAS\* pour les salariés.